

[www.lavidaesdulce.net](http://www.lavidaesdulce.net)

Muchas veces dentro de la semana necesitamos salir un poco de la rutina y darle vida a una semana llena de deberes y tareas que nos agotan! Para mi la comida es una forma de despejarse y entregar cariño y entretenimiento, este plato es simplemente eso, un típico pollo a la plancha pero con un detalle entretenido, original y lleno de sabor, no nos va a quitar nada de tiempo, es simplemente agrégale a este pollo, un poco de salsa BBQ mezclada con agua y listo! Un resultado increíble que nos va a dar a cambio sonrisas y elogios que van a servir de combustible para terminar alegremente lo que nos queda de semana!

Un plato simple que una vez que lo hagan lo van a repetir siempre, servido con arroz, pure de papas, sobre quinoa o cualquier ensalada queda ideal.

## Pollo BBQ Express

### Receta

1 cda. de aceite de oliva  
1/4 cdita. de sal  
4 a 5 pechugas deshuesadas de pollo  
1/4 taza de agua  
1/2 taza de salsa BBQ

Calentar el aceite de oliva en un sartén, mientras se calienta el aceite, frotar las pechugas de pollo con la sal, cuando el aceite esté caliente, poner las pechugas y cocinar muy bien hasta que estén bien cocidas. Esto demora 15 minutos aproximadamente.

Mientras el pollo se esta cocinando mezclar en un bol la salsa BBQ con el agua, cuando el pollo este cocido agregar la salsa BBQ y dejar hervir por un minuto, procurar que todos las pechugas queden cubiertas con la salsa. Servir de inmediato con arroz, pure, papas fritas....tu acompañamiento favorito!